သိမ်တောင်ဆည်ကြီးဆရာတော်၏ အကြည်ဓာတ်ခြောက်ပါးမေတ္တာပို့နည်း

၁။ (ဘယ်သူဘယ်ဝါ၏) မျက်စိအကြည်ဓာတ် မျက်စိဝိညာဉ်တို့သည်
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၂။ (ဘယ်သူဘယ်ဝါ၏) နားအကြည်ဓာတ် နားဝိညာဉ်တို့သည်
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၃။ (ဘယ်သူဘယ်ဝါ၏) နှာခေါင်းအကြည်ဓာတ် နှာခေါင်းဝိညာဉ်တို့သည်
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၄။ (ဘယ်သူဘယ်ဝါ၏) လျှာအကြည်ဓာတ် လျှာဝိညာဉ်တို့သည်
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၅။ (ဘယ်သူဘယ်ဝါ၏) ကိုယ်အကြည်ဓာတ် ကိုယ်ဝိညာဉ်တို့သည်
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၆။ (ဘယ်သူဘယ်ဝါ၏) စိတ်အကြည်ဓာတ် စိတ်ဝိညာဉ်တို့သည်
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

ခန္ဓသုတ်ပါဠိတော်နည်းကိုအမှီပြုပြီး မေတ္တာပွားနည်း

၁။ ခြေမရှိပါ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
၂။ ခြေနှစ်ချောင်းရှိပါ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
၃။ ခြေလေးချောင်းရှိပါ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
၄။ ခြေအများကြီးရှိပါ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

လို့ မေတ္တာပို့နိုင်သလို–ခြေမရှိတဲ့သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာလိုချမ်းသာကြပါစေ လို့ဖြစ်ဖြစ် ခြေမရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ လို့ဖြစ်ဖြစ်

မိမိနှစ်သက်သဘောကျသလိုလည်း မေတ္တာပွားနိုင်ပါတယ်။ ပြီးရင် ခြေနှစ်ချောင်းရှိတဲ့သတ္တဝါတွေ၊ ခြေလေးချောင်းရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ၊ ခြေအများကြီးရှိတဲ့သတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုပြီး ဆက်လက်မေတ္တာပို့ရမယ်။

ငါးရာနှစ်ဆယ် ရှစ်သွယ်မေတ္တာ

အနောဓိသပုဂ္ဂိုလ်ငါးယောက်

၁။ သဗ္ဗေ သတ္တာ = အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ ....

၂။ သဗ္ဗေ ပါဏာ = အားလုံးသောအသက်ရှိသူတွေ ...

၃။ သဗ္ဗေ ဘူတာ = အားလုံးသောထင်ရှားရှိသူတွေ ...

၄။ သဗ္ဗေ ပုဂ္ဂလာ = အားလုံးသောပုဂ္ဂိုလ်တွေ ...

၅။ သဗ္ဗေ အတ္တဘာဝပရိယာပန္နာ = အားလုံးသော ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘော ရှိသူတွေ ....

ဤပုဂ္ဂိုလ်ငါးယောက်တို့သည် "မည်သူ၊ မည်ဝါ၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ" စသည်ဖြင့် အပိုင်းအခြား အကန့်အသတ်မရှိတဲ့အတွက် အနောဓိသပုဂ္ဂိုလ်တို့ဖြစ်ကြတယ်။

ဩဓိသပုဂ္ဂိုလ်ခုနစ်ယောက်

၁။ သဗ္ဗာ ဣတ္ထိယော = အားလုံးသော အမျိုးသမီးတွေ ...

၂။ သဗ္ဗေ ပုရိသာ = အားလုံးသော အမျိုးသားတွေ ...

၃။ သဗ္ဗေ အရိယာ = အားလုံးသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ...

၄။ သဗ္ဗေ အနရိယာ = အားလုံးသော ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ...

၅။ သဗ္ဗေ ဒေဝါ = အားလုံးသော နတ်ဗြဟ္မာတွေ ...

၆။ သဗ္ဗေ မနုဿာ = အားလုံးသော လူသားတွေ ...

၇။ သဗ္ဗေ ဝိနိပါတိကာ = အားလုံးသော အပါယ်ဘုံသားတွေ ...

ဤပုဂ္ဂိုလ်ခုနှစ်ယောက်တို့သည်“အမျိုးသမီးနဲ့ အမျိုးသား” တစ်ကန့်၊ “အရိယာပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်” တစ်ကန့်စသည်ဖြင့် ပိုင်းခြားကန့်သတ်ထားတဲ့အတွက် ဩဓိသ–ပုဂ္ဂိုလ်တို့ဖြစ်ကြတယ်။

မေတ္တာပွားနည်း

၁။ အဝေရာ ဟောန္တု = ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

၂။ အဗျာပဇ္ဈာ ဟောန္တု = ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

၃။ အနီဃာ ဟောန္တု = ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

၄။ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု = နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

သဗ္ဗေ သတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဈာ ဟောန္တု၊

အနီဃာ ဟောန္တု၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု လို့ပါဠိလိုဖြစ်စေ၊ အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ လို့ မြန်မာလိုဖြစ်စေ၊ အနောဓိသ၊ ဩဓိသပုဂ္ဂိုလ် (၁၂) ယောက်လုံးကို မေတ္တာပို့ရမယ်။ ပြီးရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်(၁၂)ယောက်ကို အရပ်(၁၀)မျက်နှာနဲ့တွဲပြီး ဆက်လက် မေတ္တာပွားရမယ်။

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ မေတ္တာပွားနည်း

၁။ အရှေ့အရပ်၌ရှိသော အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။
ပုဂ္ဂိုလ်(၁၂)ယောက်လုံးကို ဆက်ပြီးမေတ္တာပို့ရမယ်။

၂။ အရှေ့တောင်ဒေါင့်အရပ်၌ရှိသော အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ ...

၃။ တောင်အရပ်၌ရှိသော အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ ...

၄။ အနောက်တောင်ဒေါင့်အရပ်၌ရှိသော အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ ...

၅။ အနောက်အရပ်၌ရှိသော အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ ...

၆။ အနောက်မြောက်ဒေါင့်အရပ်၌ရှိသော အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ ...

၇။ မြောက်အရပ်၌ရှိသော အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ ...

၈။ အရှေ့မြောက်ဒေါင့်အရပ်၌ရှိသော အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ ...

၉။ အောက်အရပ်၌ရှိသော အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ ...

၁၀။ အထက်အရပ်၌ရှိသော အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ ...

ပုဂ္ဂိုလ်(၁၂)ယောက်လုံးကို ဆက်ပြီးမေတ္တာပို့ရမယ်။

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ မေတ္တာပွားနည်း (တစ်နည်း)

၁။ အရှေ့အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ...

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၂။ အနောက်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ...

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၃။ တောင်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ...

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၄။ မြောက်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ...

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၅။ အရှေ့တောင်ဒေါင့်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ...

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၆။ အနောက်တောင်ဒေါင့်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ...

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၇။ အနောက်မြောက်ဒေါင့်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ...

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၈။ အရှေ့မြောက်ဒေါင့်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့ ...

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၉။ အောက်အရပ်၌ရှိသော ထက်ဝန်းကျင် အပါယ်ဘုံသား အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ...

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၁၀။ အထက်အရပ်၌ရှိသော ထက်ဝန်းကျင် အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တ နတ်ပြဟ္မာတို့ ...

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

ထိုပုဂ္ဂိုလ် (၁၂)ယောက်တို့ကို ''န္တ'' လေးခု၊ ဒါမှမဟုတ် ''စေ'' လေးချက်တို့ဖြင့်မြှောက်ရင် (၄၈) ဖြစ်တယ်။ ယင်း (၄၈)ကိုပင် အရပ် (၁၀) မျက်နှာတို့ဖြင့်မြှောက်ရင် (၄၈၀) ဖြစ်တယ်။

၎င်းကို အရပ်မျက်နှာများနဲ့ မတွဲဖက်ဘဲ သက်သက် ပွားများရတဲ့ မူလ (၄၈)နဲ့ ပေါင်းရင် ငါးရာနှစ်ဆယ်ရှစ်သွယ်မေတ္တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဤမေတ္တာပွားနည်းသည် ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂပါဠိတော်မှ လာပါတယ်။ ယင်း ပါဠိတော်ကို မင်းကွန်းတိပိဋကဓရဆရာတော်က မြန်မာမှု ပြုထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။